

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
 О.Б. Жильцов
« 01 » « 09 » 2016 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ**

Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 00136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Протокол № <u>1493</u>	
 (підпис)	(посвідчення, підписати)
20 06 2016	

2016 -2017 рік

Робоча програма «Гімнастика і методика її викладання» для студентів галузь знань: 01 Освіта, за спеціальністю: 017 - Фізична культура і спорт (Фізичне виховання), 2016. – 63 с.

Розробники:

О.С.Кожанова, старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Н.Л. Боляк, старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації


Протокол № 1 від "26" серпня 2016 р.

Завідувач кафедри фітнесу та рекреації

 / А.А. Боляк /

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 / О.С. Комоцька /

© О.С. Кожанова, Н.Л. Боляк, 2016 рік

© Університет Грінченка, 2016 рік

ЗМІСТ

	С.
ЗМІСТ	3
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I. Загальні питання теорії і методики гімнастики.	9
Гімнастична термінологія.	
Змістовий модуль II. Основні засоби гімнастики.	9
Змістовий модуль III. Техніка і методика навчання гімнастичним вправам.	10
Змістовий модуль IV. Методика проведення уроку гімнастики в школі.	11
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Гімнастика і методика її викладання»	12
V. Плани семінарських і практичних занять	14
Тематика модульних контрольних робіт	43
VI. Завдання для самостійної роботи	44
Карта самостійної роботи студента	52
VII. Система поточного та підсумкового контролю знань	53
VIII. Методи навчання	56
IX. Методичне забезпечення курсу	57
X. Питання до ПМК	58
XI. Рекомендована література	61
Основна	61
Додаткова	61

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка (факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту), що розроблений кафедрою фітнесу та рекреації на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для напряму підготовки «Фізичне виховання» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяг знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Гімнастика і методика її викладання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Гімнастика і методика її викладання» є складовою частиною дисципліни циклу професійно-практичної підготовки. Її вивчення передбачає розв'язання завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців, зокрема: опанування системи знань про особливості викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах; формування уявлення про специфіку викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах; формування системи знань з історії, термінології та теорії методики викладання гімнастики; формування системи вмінь у виконанні технічних прийомів з окремих видів гімнастики, прийомів страхування та допомоги під час виконання вправ; оволодіння методикою розвитку фізичних якостей та набуття необхідних знань, вмінь, навичок щодо самостійної педагогічної і організаційної роботи з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

Дисципліна «Гімнастика і методика її викладання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців, вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах, і тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань і вмінь з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Під час

проходження дисципліни у студентів формуються навички та вміння навчально-дослідної роботи.

Мета курсу – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з методики викладання гімнастики, що буде сприяти розумінню і розширенню уяви про свою професію.

Вивчення дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.
2. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання гімнастики в навчальному процесі загальноосвітніх закладів, що сприятиме ефективності його організації тощо.
4. Здатність вивчити гімнастичну термінологію та сформувати навички її використання.
5. Здатність опанувати методикою навчання основних базових елементів основної гімнастики, передбачених шкільною програмою.
6. Здатність складати програми розвитку фізичних якостей у школярів загальноосвітніх закладів засобами гімнастики.

Завдання курсу:

- розкрити значущість гімнастики у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів;
- визначити програмно-нормативні засади застосування засобів гімнастики у системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів;
- сформувати уявлення про види, засоби і форми занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах;
- надати знання з гімнастичної термінології та сформувати навички її використання;

- сформувати уявлення про техніку гімнастичних вправ у обсязі програми загальноосвітніх навчальних закладів;
- ознайомити з методикою навчання гімнастичним вправам у обсязі програми загальноосвітніх навчальних закладів;
- сформувати навички виконання базових елементів основної гімнастики і прийомів допомоги та страхування під час їх виконання;
- надати знання та вміння з методики планування, контролю, організації та проведення занять з гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

Підвищенню ефективності практичних занять сприятиме передбачене програмою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень з методики викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах.

Під час семінарських і практичних занять, індивідуальної навчально-дослідної та самостійної роботи студенти набувають *уміння та навички*:

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- оволодіння науково-дослідними даними з проблем викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах та формування здорового способу життя в учнів засобами гімнастики;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 120 год. З них у першому семестрі: 6 год. – лекції, 4 год. – семінарські заняття, 26 год. – практичні заняття, 20 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль. У другому семестрі: 4 год. – лекції, 6 год. – семінарські заняття, 26 год. – практичні заняття, 20 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль..

Облік успішності студентів з дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» проводиться у другому семестрі у формі заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

І. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Гімнастика і методика її викладання

Курс: 1	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години (І семестр); 2 години (ІІ семестр)</p>	<p>Галузь знань: 01 Освіта</p> <p>Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)</p> <p>Освітній рівень перший «бакалаврський»</p>	<p>Нормативна Рік підготовки: 1 Семестр: I - II <u>I семестр:</u> Контактні години: 36, з них: Лекції: 6 годин Семінарські заняття: 4 години Практичні заняття: 26 годин Самостійна робота: 20 годин Модульний контроль: 4 години</p> <p><u>II семестр:</u> Контактні години: 36, з них: Лекції: 4 години Семінарські заняття: 6 години Практичні заняття: 26 годин Самостійна робота: 20 годин Модульний контроль: 4 години Вид контролю: ЗАЛК – II семестр</p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
2016-2017 навчальний рік

№ п/ п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Контактних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль
1 семестр								
Змістовий модуль І								
ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ.								
ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ								
1.	Види та засоби гімнастики	6	2	2			4	
2.	Термінологія гімнастичних вправ	12	8	2	6		4	
3.	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики	6	2			2	2	2
Разом		24	12	4	6	2	10	2
Змістовий модуль ІІ								
ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ								
4.	Стройові вправи	17	12	2	10		5	
5.	Загальнорозвиваючі вправи	19	12		10	2	5	2
Разом		36	24	2	20	2	10	2
2 семестр								
Змістовий модуль ІІІ								
ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ								
6.	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	12	8	2	6		4	
7.	Акробатичні вправи, стрибки	8	6		4	2	2	
8.	Вправи у висах та упорах	10	6		4	2	2	2
Разом		30	20	2	14	4	8	2
Змістовий модуль ІV								
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ								
9.	Структура та зміст уроку гімнастики	4	2	2			2	
10	Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття	26	14		12	2	10	2
Разом		30	16	2	12	2	12	2
Разом за навчальним планом		120	72	10	52	10	40	8

ІІІ. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 1

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Лекція 1. Види та засоби гімнастики (2 год.). Характеристика видів гімнастики. Характеристика та класифікація засобів основної гімнастики.

Основні поняття теми: гімнастика, гімнастичні вправи, засоби гімнастики, гімнастична термінологія.

Лекція 2. Термінологія гімнастичних вправ (2 год.). Значення термінології. Вимоги до термінології, правила скорочень. Правила та форми запису гімнастичних вправ.

Основні поняття теми: загальні терміни, основні терміни, додаткові терміни, доступність, точність, стислість, вихідне положення, кінцеве положення.

Практичне заняття 1. Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія стройових прийомів і пересувань (2 год.).

Практичне заняття 2. Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шикунів та перешикувань, розмикань і змикань (2 год.).

Практичне заняття 3. Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ (2 год.).

Семінар 1. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

Лекція 3. Стройові вправи (2 год.). Класифікація стройових вправ. Основні найменування строю та його розташування. Основні групи стройових вправ. Методичні вказівки до проведення стройових вправ.

Основні поняття теми: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, стройові прийоми (команди), шикуння й перешикування, пересування, розмикання і змикання.

Практичне заняття 4. Стройові вправи: техніка та методика навчання стройовим прийомам (2 год.).

Практичне заняття 5. Стройові вправи: техніка та методика навчання шиккуванням і перешикуванням (2 год.).

Практичне заняття 6. Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням (2 год.).

Практичне заняття 7. Стройові вправи: техніка та методика навчання розмиканням та змиканням (2 год.).

Практичне заняття 8. Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ в якості вчителя (2 год.).

Семінар 2. Загальнорозвиваючі вправи (2 год.).

Практичне заняття 9. Загальнорозвиваючі вправи: положення рук та ніг (стійки) (2 год.).

Практичне заняття 10. Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випади, присіди) (2 год.).

Практичне заняття 11. Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (сіди, упори) (2 год.).

Практичне заняття 12. Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи з гімнастичною палицею (2 год.).

Практичне заняття 13. Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи зі скакалкою (2 год.).

СЕМЕСТР 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Лекція 4. Техніка та методика навчання гімнастичним вправам (2 год.).

Основні поняття теми: техніка, методика навчання гімнастичним вправам, вільні, стройові, загально розвиваючі, прикладні, акробатичні вправи, вправи у висах та упорах.

Практичне заняття 14. Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та

методика навчання вправам з партнером (2 год.).

Практичне заняття 15. Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді (2 год.).

Практичне заняття 16. Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання лазінню по канату, вправам зі скакалкою (2 год.).

Семінар 3. Акробатичні вправи, стрибки (2 год.).

Практичне заняття 17 - 18. Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам (4 год.).

Семінар 4. Вправи у висах та упорах

Практичне заняття 19. Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на поперечині (2 год.).

Практичне заняття 20. Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на брусах та різновисоких брусах (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

Лекція 5. Структура та зміст уроку гімнастики (2 год.). Характерні особливості уроку основної гімнастики в школі. Завдання уроку основної гімнастики в школі. Структура уроку основної гімнастики в школі. Особливості методики проведення уроків з дітьми молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Послідовність розробки плану-конспекту уроку основної гімнастики.

Основні поняття теми: урок гімнастика, гімнастичні вправи, засоби гімнастики, частини уроку.

Семінар 5. Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття (2 год.).

Практичне заняття 21 - 23. Методика проведення частин уроку гімнастики: проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя (6 год.).

Практичне заняття 24 - 26. Методика проведення частин уроку гімнастики: самостійне проведення уроку гімнастики в якості вчителя (6 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ»

Разом: 120 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 10 год., практичні заняття – 52 год., самостійна робота – 40 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I		Змістовий модуль II	Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV
Назва модуля	Загальні питання теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія		Основні засоби гімнастики	Техніка та методика навчання гімнастичним вправам		Методика проведення уроку гімнастики
Лекції	1	2	3	4	5	
Теми лекцій	Види та засоби гімнастики	Термінологія гімнастичних вправ	Стройові вправи	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	Структура та зміст уроку гімнастики	
Відвідування лекцій, бали	1	1	1	1	1	1
Теми семінарських занять	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики		Загальнорозвиваючі вправи	Акробатичні вправи, стрибки	Вправи у висах та упорах	Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття
Відвідування семінарів, бали	1		1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10		10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5		5	5	5	5
Теми практичних занять	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія прийомів і пересувань	Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шиків, розмикань і змикань	Термінологія гімнастичних вправ: загально-розвиваючі вправи	Стройові прийоми	Шиківання і перешикування	Методика навчання пересуванням
				Методика навчання розмиканням та змиканням	Проведення стройових вправ в якості вчителя	Положення рук та ніг (стійка)
						Нахили, випали, присіли
						Упори та сіли
						Вправи з гімнастичною палицею
						Вправи зі скакалкою
						техніка та методика навчання вправам з партнером
						техніка та методика навчання лазінню по канату, вправам зі скакалкою
						Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам
						Вправи у висах та упорах
						Проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II										Змістовий модуль III							Змістовий модуль IV																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Відвідування практичних занять, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

601:100 = 6,01 балів

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

СЕМЕСТР 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

**Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія
стройових прийомів і пересувань (2 год.)**

Стройові прийоми: «Строй», «Шеренга», «Колона», «Інтервал», «Дистанція», «Направляючий», «Замикаючий», «Попередня команда », «Виконавча команда », «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійдись!», «На перший і другий – Розподілись!», «По черзі – Розподілись!», «По три, чотири – Розподілись!», «На дев'ять, шість, три, на місці – Розподілись!»; повороти на місці та під час руху: «праворуч!», «ліворуч!», «Кругом!», «Півповороту «праворуч, «ліворуч!».

Пересування: похідним кроком, стройовим, бігом, перехід з кроку на місці до кроку вперед, перехід з кроку на біг і навпаки. Зміна темпу руху і швидкості пересування: «Ширше крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!», «Півкроку!», «Повний крок!». Пересування у прямих і косих напрямках: в обхід, проти ходом, по діагоналі, змійкою, по колу, через центр, до кутів та точок майданчика. Різновиди пересування: на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній стороні стопи, високо підіймаючи стегно, випадами і поворотами тулуба наліво та направо, у напівприсіді та присіді, приставним і схресним кроком вперед, вбік, кроком галопу вперед і вбік; чергування різних видів ходьби з рухами руками; поєднання кроків з стрибками на одній і двох ногах; біг з високим підйманням стегна, біг почергово згинаючи ноги назад, біг з підйманням прямих ніг вперед, біг з прискоренням і поворотами на 360°.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Менышиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шикувань та перешикувань, розмикань і змикань (2 год.)

Шиккування та перешикування: в шеренгу, в колонну по одному, в коло, із однієї шеренги в дві і навпаки; із однієї шеренги уступом по розрахунку 9-6-3-на місці; із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.п., послідовними поворотами в русі; із однієї шеренги в колону по чотири заходженням відділень плечем.

Розмикання і змикання: приставним кроком вліво, вправо, від середини; розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки; дугами вперед і назад із колони по чотири.

Рекомендована література

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.

2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ (2 год.)

Положення рук: на пояс, за голову, за спину, до плечей, перед грудьми, перед собою, руки зігнути в сторони, вперед, назад; руки вниз, руки в сторони, руки вперед, руки вгору, руки назад, руки вліво, руки вправо; рухи руками в боковій, лицевій і горизонтальних площинах; рухи руками по колу та по дузі.

Положення ніг: основна стійка, зімкнута стійка, вузька стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно правою (лівою), стійка на носках, стійка на колінах, на лівому (правому) коліні. Рухи ногами вперед, назад, вліво, вправо. Випад вперед, назад, вліво, вправо, різнойменний випад, випад з нахилом тулуба вперед-вліво, нахилений випад вліво (вправо), глибокий випад. Присід, півприсід, присід на лівій (правій), півприсід з півнахилом вперед, глибокий

присід.

Вправи для тулуба: нахил вперед, назад, вліво, вправо, вперед-вліво, вперед-вправо, півнахил, нахил прогнувшись, нахил зігнувшись, нахил зігнувшись з захватом. Повороти тулуба наліво, направо; колові рухи тулубом; повороти голови наліво, направо; нахил голови вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи головою вперед-вліво-назад.

Упори: присівши, лежачи, лежачи ззаду, лежачи боком, упор на колінах, на лівому коліні, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи на стегнах, упор лежачи на зігнутих руках, упор стоячи.

Положення: ноги нарізно, зігнув ноги, кутом, кутом ноги нарізно, положення сидючи з нахилом, положення сидючи з захватом, положення сидючи на п'ятка, положення сидючи, на лівому (правому) стегні. Положення лежачи на животі, спині, лівому (правому) боці.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений: методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
5. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання: методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк: Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

СЕМІНАР 1

Тема: Попередження травматизму на заняттях з гімнастики (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Причини травматизму і способи його попередження.
2. Характеристика травм на заняттях гімнастики та їх профілактика.
3. Особливості травматизму в окремих видах багатоборства.
4. Вимоги до місць проведення занять.
5. Методика навчання прийомам страхування та допомоги.
6. Лікарський контроль та самоконтроль на заняттях з гімнастики.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. - 110 с.

Додаткова:

1. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
2. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для

студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

6. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.

7. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ П ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання стройовим прийомам (2 год.)

Стройові прийоми: «Стрій», «Шеренга», «Колона», «Інтервал», «Дистанція», «Направляючий», «Замикаючий», «Попередня команда », «Виконавча команда », «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійдись!», «На перший і другий – Розподілись!», «По черзі – Розподілись!», «По три, чотири – Розподілись!», «На дев'ять, шість, три, на місці – Розподілись!»; повороти на місці та під час руху: «праворуч!», «ліворуч!», «Кругом!», «Півповороту «праворуч, «ліворуч!».

Пересування: похідним кроком, стройовим, бігом, перехід з кроку на місці до кроку вперед, перехід з кроку на біг і навпаки. Зміна темпу руху і швидкості пересування: «Ширше крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!», «Півкроку!», «Повний крок!». Пересування у прямих і косих напрямках: в обхід, проти ходом, по діагоналі, змійкою, по колу, через центр, до кутів та точок майданчика. Різновиди пересування: на носках, на п'ятах, на зовнішній та внутрішній стороні стопи, високо підіймаючи стегно, випадами і поворотами тулуба наліво та направо, у напівприсіді та присіді, приставним і схресним кроком вперед, вбік, кроком галопу вперед і вбік; чергування різних видів ходьби з рухами руками;

поєднання кроків з стрибками на одній і двох ногах; біг з високим підйманням стегна, біг почергово згинаючи ноги назад, біг з підйманням прямих ніг вперед, біг з прискоренням і поворотами на 360°.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

6. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
7. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
8. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
9. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
10. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання шикуюванням і перешикуванням (2 год.).

Шикуювання та перешикування: в шеренгу, в колонну по одному, в коло, із однієї шеренги в дві і навпаки; із однієї шеренги уступом по розрахунку 9-6-3-на місці; із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.п., послідовними поворотами в русі; із однієї шеренги в колону по чотири заходженням відділень плечем; перешикування колони по одному в колони по двоє-чотири-вісім

доїбленням і зведенням.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (шикування та перешикування).

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням (2 год.).

Пересування: стройовий крок, похідний крок, рух бігом, рух в обхід, рух по діагоналі, пересування противоходом, рух змійкою, рух по колу.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (пересування).

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.

2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Менышиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання розмиканням та змиканням (2 год.).

Розмикання і змикання: приставним кроком вліво, вправо, від середини; розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки; дугами вперед і назад із колони по чотири; розмикання за розпорядженням.

Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (розмикання та змикання).

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ в якості вчителя (2 год.).

Самостійне проведення кожним студентом групи комплексів стройових вправ в якості вчителя відповідно до написаного конспекту. Аналіз та оцінювання проведеного завдання студентами і викладачем.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн.

- учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. – 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
 5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

СЕМІНАР 2

Тема: Загальнорозвиваючі вправи (2 год.).

План

I. Теоретична частина:

1. Терміни загальнорозвиваючих та вільних вправ.
2. Характеристика основних положень рук.
3. Характеристика основних положень ніг.
4. Терміни основних положень тіла (нахили, випади, присіди, упори, сіди).
5. ЗРВ з гімнастичною палицею.
6. ЗРВ зі скакалкою.
7. Методичні вказівки до проведення загально розвиваючих вправ.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
3. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк :

Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

4. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: положення рук та ніг (стійки) (2 год.).

Положення рук: на пояс, за голову, за спину, до плечей, перед грудьми, перед собою, руки зігнути в сторони, вперед, назад; руки вниз, руки в сторони, руки вперед, руки вгору, руки назад, руки вліво, руки вправо; рухи руками в боковій, лицевій і горизонтальних площинах; рухи руками по колу та по дузі.

Положення ніг: основна стійка, зімкнута стійка, вузька стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно правою (лівою), стійка на носках, стійка на колінах, на лівому (правому) коліні. Рухи ногами вперед, назад, вліво, вправо. Випад вперед, назад, вліво, вправо, різнойменний випад, випад з нахилом тулуба вперед-вліво, нахилений випад вліво (вправо), глибокий випад. Присід, півприсід, присід на лівій (правій), півприсід з півнахилом вперед, глибокий присід.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.:

АКАДЕМА. 2002. – 314 с.

5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випади, присіди) (2 год.).

Положення нахилів: нахил вперед, назад, вліво, вправо, вперед-вліво, вперед-вправо, півнахил, нахил прогнувшись, нахил зігнувшись, нахил зігнувшись з захватом.

Положення випадів: випад лівою (правою), випад вліво (вправо), випад лівою (правою) назад, глибокий випад правою (лівою), схресний випад лівою (правою), випад вліво (вправо) з нахилом, нахилений випад вліво.

Положення присидів: глибокий присід, напівприсід, присід на правій, ліву вперед (або в бік) на носок, присід пружистий.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.:

АКАДЕМА. 2002. – 314 с.

5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (сиди, упори) (2 год.).

Положення упорів: присівши, лежачи, лежачи ззаду, лежачи боком, упор на колінах, на лівому коліні, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи на стегнах, упор лежачи на зігнутих руках, упор стоячи, упор лежачи ноги нарізно.

Положення сидів: ноги нарізно, зігнув ноги, кутом, кутом ноги нарізно, положення сидячи з нахилом, положення сидячи з захватом, положення сидячи на п'ятка положення сидячи, на лівому (правому) стегні. Положення лежачи на животі, спині, лівому (правому) боці.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до

самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12

Тема: Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи з гімнастичною палицею (2 год.).

Техніка та методика навчання вправам з гімнастичною палицею: рухи руками з палицею з різних вихідних положень, у різних напрямках. Згинання і розгинання рук з палицею. Поеднання рухів руками з палицею з нахилом тулуба вперед, назад, вправо, вліво. Поеднання рухів руками з палицею(палиця горизонтально) з поворотами тулуба наліво та направо. Нахили тулуба у всіх напрямках(палиця за головою, на лопатках, на зігнутих руках за спиною). Згинання і розгинання рук з палицею. Поеднання рухів руками з палицею з нахилами і поворотами тулуба і рухами ногами. Колові рухи руками з палицею з одночасними нахилами тулуба. Переступання через палицю, тримаючи її внизу. Підкидання та ловля палиці в горизонтальному положенні однією і обома руками. Виконання різноманітних вправ з палицею в стрибках і в русі.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меншиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
3. Коригуюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці:

Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.

4. Милукова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13

Тема: Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи зі скакалкою (2 год.).

Вправи з короткою скакалкою. Стрибки на одній та обох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу у різних напрямках. Стрибки на обох ногах з міжскоком; чергування стрибків на обох із стрибками на одній, із міжскоком на одній і обох ногах. Біг на місці обертаючи скакалку вперед. Стрибок із однієї на другу на місці і з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок. Подвійні стрибки на обох ногах із поворотами кругом. Обертання скакалки назад стрибки на обох із проміжними між скоками і без них, із однієї на другу по черзі. Стрибки вдвох, стоячи обличчям один до одного.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

СЕМЕСТР 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам з партнером (2 год.).

Техніка та методика навчання вправам з партнером: опір партнеру при згинанні і розгинанні рук, ніг, у боковій площині; опір при виконанні поворотів тулуба наліво і направо; опір рухам голови. Рухи руками і ногами у лицевій і боковій площині. Стрибки на одній та обох ногах на місці і з рухом уперед і по колу. Однойменні і різнойменні випади в різних напрямках в положеннях спиною і обличчям один до одного. Присіди на одній та обох ногах.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.

4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді (2 год.).

Вправи на гімнастичній лаві. Нахили, випади, присіди і напівприсіди з різними положеннями і рухами рук, в стійці поздовжньо і впоперек; у положення сидючи на лаві - нахили і повороти тулуба із різними положеннями і рухами рук; положення сидючи зігнув ноги і кутом, махи та перемахи ногами; перехід із положення сидючи на лаві у положення сидючи на підлогу; упори лежачи і упори лежачи ззаду; рухи ногами в упорі лежачи; згинання і розгинання рук в упорах; у положенні сидючи на підлозі, ноги на лаві: нахили і повороти тулуба; напівприсіди на одній і обох ногах; упори лежачи і упори лежачи ззаду із рухами ногами у різних напрямках. Стрибки на лаву і через лаву на місці і з пересуванням; опускання лави прямими і зігнутими руками, стоячи обличчям та боком до лави; утримання лави над головою.

Вправи на колоді. Пересування: приставним, перемінним і схресним кроком вперед, вліво, вправо; на носках, з високим підніманням зігнутої ноги вперед; з різними положеннями зігнутих та прямих рук; в напівприсіді і присіді. **Повороти:** кругом на носках, у напівприсіді і присіді з коловими рухами рук. Рівновага на лівій (правій) нозі з різними положеннями рук. **Опускання** в упор присівши, упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад чи в стійку на лівому коліні, руки в сторони. **Зіскоки:** прогинаючись з упору присівши; з напівприсіду; із стійки поздовжньо і впоперек.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.

3. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 16

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання лазінню по канату, вправам зі скакалкою (2 год.).

Лазіння по канату: в три та два прийоми.

Вправи з короткою скакалкою. Стрибки на одній та обох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу у різних напрямках. Стрибки на обох ногах з міжскоком; чергування стрибків на обох із стрибками на одній, із міжскоком на одній і обох ногах. Біг на місці обертаючи скакалку вперед. Стрибок із однієї на другу на місці і з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок. Подвійні стрибки на обох ногах із поворотами кругом. Обертання скакалки назад стрибки на обох із проміжними між скоками і без них, із однієї на другу по черзі. Стрибки вдвох, стоячи обличчям один до одного.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

СЕМІНАР 3

Тема: Акробатичні вправи, стрибки (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Характеристика методів навчання акробатичним вправам.
2. Характеристика техніки та методики навчання акробатичним вправам.
3. Зразкові навчальні комбінації з акробатики для учнів загальноосвітніх шкіл.
4. Техніка виконання опорних стрибків.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений.

- / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
 4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
 5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
 6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17 - 18

Тема: Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам (4 год.).

Техніка та методика навчання акробатичним вправам:

Групування: у присіді, сидячи та у положенні лежачи на спині.

Переكاتи: вперед, назад, вліво, вправо; із упора присівши - переكات назад і знову в упор присівши; із упора присівши - переكات назад у стійку на лопатках і знову в упор присівши; сидячи – переكات назад в упор зігнувшись на лопатках до торкання носками підлоги за головою і знову в положення сидячи із стійки на лівому коліні - переكات вліво (вправо) в стійку на коліно; із стійки на колінах – переكات вперед з опорою руками об підлогу, коловий переكات із положення сидячи ноги нарізно.

Перекиди: вперед із упору присівши, із стійки ноги нарізно, перекид вперед з кроку; серія перекидів уперед, перекид назад.

Стійки: на лопатках; на голові з опорою руками; на руках з допомогою і біля гімнастичної стінки.

Перевороти: вліво (вправо) із положення стійки ноги нарізно.

«Міст» з положення лежачи на спині.

Напівшпагати та шпагати.

Техніка та методика навчання опорним стрибкам: техніка та методика навчання: стрибку у глибину на точність приземлення з висоти 1 м 20 см із основної

стійки і з упору присівши. Стрибку в упор присівши на коня і зіскок прогнувшись. Те саме, але прогнувшись ноги нарізно, а також прогнувшись з поворотами на 360°; стрибку зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1 м 20 см.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

СЕМІНАР 4

Тема: Вправи у висах та упорах (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Методи навчання вправам у гімнастиці.
2. Техніка виконання та методика навчання вправам на брусах різної висоти.
3. Страхування та допомога.
4. Навчальні комбінації на брусах різної висоти.
5. Вправи на паралельних брусах.
6. Вправи на перекладені.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 19

Тема: Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на поперечині (2 год.).

Вправи на гімнастичній стінці. *Змішані вис:* вис стоячи лицем, боком та спиною до стінки; вис стоячи зігнувшись, прогнувшись (спиною до стінки), присівши на одній або обох ногах; вис спиною до стінки кутком, зігнувши одну або дві ноги, підймання та опускання зігнутих або прямих ніг до різних положень. *Пружинні нахили:* із нахилу прогнувшись руки на гімнастичній стінці; із положення одна нога на рейці, друга на підлозі; із положення сидячі на підлозі, ноги на рейці; поєднання напівприсідів, присідів на одній і двох ногах з нахилами тулуба вперед, назад, вбік. В положенні лежачи на спині ноги на рейці - підймання тулуба до

торкання руками носків ніг. В положенні лежачи на животі, руки на рейці - махи назад, прогинання з утриманням прогнутого тіла. В положенні стоячи спиною до стінки – нахилом назад «міст» почергово переставляючи руки по рейках з наступним поверненням у вихідне положення.

Вправи на поперечині. *Змішані виси* - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи зігнувшись; вис лежачи ноги назад; вис стоячи ззаду; вис лежачи ззаду; вис завісом. *Виси:* вис кутом, вис на зігнутих руках, вис на зігнутих ногах, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувши ноги нарізно лівою (правою), вис ззаду. *Упори:* упор стоячи; упор верхи лівою (правою), упор ззаду. *Підйом* переворотом в упор. *Опускання* вперед і спад назад із упору. *Розмахування* згинами, дугою. *Зіскоки:* махом вперед і назад з вису; ті самі зіскоки із поворотами на 90-180°.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
7. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 20

Тема: Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на брусах та різновисоких брусах (2 год.).

Вправи на брусах: виси: вис стоячи хватом захватом зверху на кінці жердин; вис стоячи ззаду у середині і на кінцях жердин; вис зігнувшись; вис прогнувшись; ноги нарізно з опорою стегнами об жердини, вис прогнувшись; **упори:** упор на руках; упор на передпліччях, упор, кут в упорі. Пересування в упорі по жердинам. Згинання і розгинання рук в упорі, те саме махом вперед і назад. **Розмахуванням:** в упорі на руках, в упорі; **зіскоки** махом вперед і назад із розмахуванням в упорі, зіскок махом вперед із сиду на лівому (правому) стегні.

Вправи на брусах різної висоти: виси: вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи ззаду; вис лежачи зігнувшись; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис завісом; вис на зігнутих ногах; вис присівши на н/ж; вис лежачи на н/ж; вис лежачи верхи лівою (правою) на н/ж; **упори:** упор на н/ж, упор верхи лівою (правою) на н/ж, упор ззаду на н/ж. Перемахи лівою (правою) із упору і із упору верхи положення сидячи. на лівому (правому) стегні, розмахуванням згинами у висі на н/ж; **зіскоки:** махом назад із вису на в/ж, махом вперед із упору ззаду і положення сидячи на лівому стегні, з поворотом на 90° перемахом лівою (правою) із упору верхи.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.

5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

СЕМІНАР 5

Тема: Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття (2 год.)

План

I. Теоретична частина:

1. Основні задачі уроку гімнастики в школі.
2. Загальні вимоги до уроку.
3. Структура уроку: особливості проведення підготовчої, основної, заключної частин.
4. Організація учбової праці на уроці.
5. Зміст та методика складання план-конспекту уроку гімнастики.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений.

- / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
 4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
 5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
 6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 21 - 23

Тема: Методика проведення частин уроку гімнастики (6 год.)

Проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя: методика вирішення освітніх завдань на уроці гімнастики; методика регулювання щільності та навантаження під час проведення уроку гімнастики; розучування комплексу гімнастичних вправ для формування правильної постави; розучування комплексу гімнастичних вправ для профілактики захворювань органів дихання.

Методика вирішення оздоровчих завдань; комплекси гімнастичних вправ оздоровчого та відновлювального спрямування; розучування комплексу вправ з гімнастичною палицею; проведення вправ у висах, упорах на перекладині та колоді, техніка страхування, допомога та послідовність навчання підйому переворотом на нижню жердину з вису прогнувшись опорою ступнями у верхню жердину.

Підготовчі та вправи, що підводять для навчання: групуванням, перекиду вперед і назад, стійці на голові, перевороту вбік, півшпагату, мосту з положення лежачи, лазінню по канату; навчання техніці, страхування, допомога та послідовність виконання опорного стрибка зігнувши ноги через гімнастичного «козла» в ширину; складання і проведення підготовчих та вправ, що підводять на перекладині, брусах, кільцях та колоді (за завданням викладача). Послідовність навчання техніці, страхування, допомога

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПОМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
5. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 24 - 26

Тема: Методика проведення частин уроку гімнастики (2 год.)

Самостійне проведення кожним студентом групи уроку основної гімнастики в якості вчителя відповідно до написаного конспекту. Аналіз та оцінювання проведеного заняття студентами і викладачем.

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во

«ОПЮМ», 2012. – 288 с.

2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
5. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

Тематика модульних контрольних робіт

1. Загальні питання теорії і методики гімнастики. Гімнастична термінологія.
2. Основні засоби гімнастики.
3. Техніка та методика навчання гімнастичним вправам.
4. Методика проведення уроку гімнастики.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

СЕМЕСТР 1

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Тема 1: Види та засоби гімнастики - 4 год.

1. Знати роль і місце гімнастики у загальній системі фізичного виховання – 1 год.
2. Знати характеристику видів гімнастики – 1 год.
3. Знати характеристику освітньо-розвиваючих і оздоровчих видів гімнастики – 1 год.
4. Ознайомитися з загальною характеристикою засобів гімнастики – 1 год.

Тема 2: Термінологія гімнастичних вправ - 4 год.

1. Знати правила скорочень в гімнастичній термінології – 0,5 год.
2. Знати термінологію і способи проведення загально розвиваючих вправ – 0,5 год.
3. Знати термінологію стройових вправ – 0,5 год.
4. Вивчити основні терміни гімнастичних стрибків та вільних вправ – 0,5 год.
5. Вивчити основні терміни прикладних гімнастичних вправ – 0,5 год.
6. Вивчити основні терміни хватів, висів і підйомів – 0,5 год.
7. Знати правила запису загально розвиваючих вправ – 0,5 год.
8. Знати правила запису вправ на гімнастичних приладах – 0,5 год.

Тема 3: Попередження травматизму на заняттях з гімнастики - 2 год.

1. Знати причини травматизму на заняттях з гімнастики та способи їх попередження – 1 год.
2. Вивчити методику навчання прийомам страхування та допомоги – 1 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

Тема 4: Стройові вправи - 5 год.

1. Знати класифікацію стройових вправ – 1 год.
2. Вміти виконувати стройові прийоми – 1 год.
3. Вміти проводити шиккування і перешикування тих хто займається в строю – 2 год.
4. Вміти проводити змикання і розмикання тих хто займається в строю – 1 год.

Тема 5: Загальнорозвиваючі вправи - 5 год.

1. Вміти виконувати комплекс вправ ЗРВ без предметів в русі– 1 год.
2. Вміти виконувати комплекс вправ ЗРВ без предметів та на місці – 1 год.
3. Вміти виконувати комплекс вправ ЗРВ з гімнастичною палицею – 1 год.
4. Вміти виконувати комплекс спеціально розвиваючих вправ з партнером – 1 год.
5. Вміти виконувати комплекс вправ з короткою скакалкою – 1 год.

СЕМЕСТР 2

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Тема 6: Техніки та методика навчання гімнастичним вправам -4 год.

1. Знати етапи та передумови успішного навчання гімнастичним вправам – 0,5 год.
2. Знати та вміти виконувати прийоми допомоги, проводки та підтримки при навчанні гімнастичним вправам – 0,5 год.
3. Оволодіти технікою та методикою навчання захвату ногами канату, лазінню по канату в два і три прийоми – 1 год.
4. Вміти виконувати комплекс прикладних вправ на гімнастичній колоді (способи пересування, поворотів, зіскоків) – 1 год.
5. Вміти виконувати комплекс вправ на гімнастичній лаві – 1 год.

Тема 7: Акробатичні вправи, стрибки - 2 год.

1. Оволодіти технікою та методикою навчання групуванню, перекатам, перекидам (вперед, назад, вбік) – 0,5 год.
2. Оволодіти технікою та методикою навчання стійкам (на лопатках, на руках, на голові), переворотам (в бік), мосту, напівшпагатам – 0,5 год.
3. Оволодіти технікою та методикою навчання: стрибку у глибину на точність приземлення з висоти із основної стійки і з упору присівши, настрибуванню на місток – 0,5 год.
4. Оволодіти технікою та методикою навчання: стрибку в упор присівши на коня і зіскоку прогнувшись, стрибку ноги нарізно, стрибку прогнувшись з поворотами на 360°, стрибку зігнувши ноги через коня в ширину – 0,5 год.

Тема 8: Вправи у висах та упорах - 2 год.

1. Оволодіти технікою та методикою навчання вправам на перекладині: *змішаним висам* - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи зігнувшись; вис лежачи ноги назад; вис стоячи ззаду; вис лежачи ззаду; вис завісом; *висам* - вис кутом, вис на зігнутих руках, вис на зігнутих ногах, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувши ноги нарізно лівою (правою), вис ззаду; *упора*: - упор стоячи; упор верхи лівою (правою), упор ззаду; *підйому* переворотом в упор; *опусканню* вперед і *спаду* назад із упору; *розмахуванням* - згинами, дугою; *зіскокам* - махом вперед і назад з вису та із поворотами на 90-180° – 1 год.
2. Оволодіти технікою та методикою навчання вправам на паралельних брусах: *висам* - вис стоячи хватом захватом зверху на кінці жердин; вис стоячи ззаду у середині і на кінцях жердин; вис зігнувшись; вис прогнувшись ноги нарізно з опорою стегнами об жердини, вис прогнувшись; *упорам* - упор на руках; упор на передпліччях, упор, кут в упорі; пересування в упорі по жердинам, згинання і розгинання рук в упорі, те саме махом вперед і назад; *розмахуванням* - в упорі на руках, в упорі; *зіскокам* - махом вперед і назад із розмахуванням в упорі, зіскок махом вперед із сиду на лівому (правому) стегні – 0,5 год.
3. Оволодіти технікою та методикою навчання вправам на брусах різної висоти:

висам: - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи ззаду; вис лежачи зігнувшись; вис зігнувшись; вис прогнувшись; вис завісом; вис на зігнутих ногах; вис присівши на н/ж; вис лежачи на н/ж; вис лежачи верхи лівою (правою) на н/ж; *упорам* - упор на н/ж, упор верхи лівою (правою) на н/ж, упор ззаду на н/ж; перемахи лівою (правою) із упору і із упору верхи положення сидючи. на лівому (правому) стегні, розмахуванням згинами у висі на н/ж; *зіскокам:* - махом назад із вису на в/ж, махом вперед із упору ззаду і положення сидючи на лівому стегні, з поворотом на 90° перемахом лівою (правою) із упору верхи – 0,5 год.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

Тема 9: Структура та зміст уроку гімнастики - 2 год.

1. Знати структуру та методику побудови уроку гімнастики – 1 год.
2. Знати основні завдання та зміст підготовчої, основної та заключної частин уроку гімнастики – 0,5 год.
3. Знати вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики, причини травматизму на уроках гімнастики і засоби первинної медичної допомоги на уроках гімнастики – 0,5 год.

Тема 10: Методика проведення частин уроку гімнастики - 10 год.

1. Оволодіти вміннями проведення стройових вправ на місці та під час руху з дотриманням наступних вимог – 1 год.:
 - вибір місця перед строем;
 - вміння рахувати під час руху та при виконанні вправ на місці;
 - своєчасна подача команд з відповідною інтонацією та звучністю.
2. Оволодіти навиками проведення загальнорозвиваючих вправ – 1 год.:
 - правильна термінологічна назва вправи;
 - проведення вправ за розповіддю, показом та сумісним її виконанням.

3. Навчитися виправляти помилки на всій групі та індивідуально під час виконання стрійових та загальнорозвиваючих вправ – 1 год.
4. Оволодіти методикою вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань на уроці гімнастики – 0,5 год.
5. Навчитися підбирати та проводити підготовчі і вправи що підводять при навчанні гімнастичним вправам – 1 год.
6. Оволодіти методикою побудови та проведення підготовчої частини уроку гімнастики – 1 год.
7. Оволодіти методикою побудови та проведення заключної частини уроку гімнастики – 0,5 год.
8. Оволодіти методикою побудови та проведення основної частини уроку гімнастики – 1 год.
9. За завданням викладача (засоби) скласти план-конспект та провести урок гімнастики – 3 год.:

Завдання № 1 (1 клас)

1. Перешикування класу в одну шеренгу і в одну колону.
2. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної осанки.
3. Стрибок в глибину з підвищенням 30 см.
4. Акробатика – групування в положенні сидячи і лежачи; перекати в групуванні назад і вперед.
5. Гра для розвитку спритності.

Завдання № 2 (1 клас)

1. Виконання команд: “Праворуч!”, “Ліворуч!”, “Кроком-Руш!”, “Стій!”, “Рух по колу!”.
2. Загальнорозвивальні вправи без предметів: рухи руками, нахили, присівши, сидячи.
3. Лазіння по гімнастичній стінці односторонніми та різносторонніми способами.
4. Вправи в рівновазі – кроки навшпиньках з різним положенням рук; поворот кругом присівши; стрибок в глибину прогинаючись.
5. Розвиток рухливості в кульшових суглобах вправи на гімнастичній стінці.

Завдання № 3 (2 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по два на місці; різновиди переміщення.
2. Загальнорозвивальні вправи: рухи руками, ногами, випади, присідання.
3. Стрибок в глибину з підвищенням 40 см.

4. Акробатика – перекид вперед в групуванні.
5. Гра для розвитку швидкості.

Завдання № 4 (2 клас)

1. Перешикування з однієї шеренги і навпаки: переміщення перемінним кроком.
2. Загальнорозвиваючі вправи: рухи руками, випади, упори, стрибки на двох.
3. Вправи в рівновазі – різновиди переміщення з різним положенням рук; переступання через різні предмети; стрибок в глибину.
4. Лазіння по нахиленій лавочці різними способами з перелізанням на гімнастичну стінку.
5. Розвиток сили м'язів рук виконання вправи на перекладині і брусах.

Завдання № 5 (2 клас)

1. Виконання команд: “Ширше-Крок!”, “Рідше-Крок!”, “Частіше-Крок!”, “Повний-Крок!”; переміщення по діагоналі і проти ходом.
2. Загальнорозвиваючі вправи в положенні: сидючи, лежачи на спині, на боку, на животі.
3. Вправи в рівновазі – різновиди крокування з різними положеннями рук, повороти на 90° і 180° в присіді.
4. Акробатика – стійка на лопатках.
5. Розвиток гнучкості вправами на гімнастичній стінці.

Завдання № 6 (3 клас)

1. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.
2. Загальнорозвиваючі вправи біля гімнастичної стінки.
3. Акробатика – із упора присів два перекиди вперед; із положення лежачи на спині “міст” і поворот кругом в упорі присів.
4. Виконання упорів на колоді, брусах, низькій поперечині.
5. Гра на розвиток спритності.

Завдання № 7 (4 клас)

1. Виконання повороту кругом на місці; перешикування із одної шеренги в три.
2. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній лавочці.
3. Стрибок – вскоч в упор присів на коня в ширину і зіскок прогинаючись .
4. Лазіння по канату в три прийому на висоту 3 метра.
5. Розвиток швидкості – силових якостей.

Завдання № 8 (4 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі.
2. Загальнорозвиваючі вправи в різних стійках, присідах, упорах, положеннях лежачи на спині.
3. Акробатика – із упора присів перекид назад: міст із положення лежачи на спині.
4. Лазіння по канату в два прийоми на висоту 2 м.
5. Розвиток гнучкості вправами біля гімнастичної стінки.

Завдання № 9 (5 клас)

1. Перешикування із шеренги уступом по рахунку 9-6-3 – на місці.
2. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Лазіння по канату в два прийоми на висоту 5 м.

4. Акробатика – із упора присів перекид вперед – перекид назад стійка на лопатках – перекидом вперед встати.
5. Розвиток швидкісної – силових якостей.

Завдання № 10 (5 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі з одночасним розмиканням на інтервал і дистанцію 2 м.
2. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
3. Вправи у висах: вис стоячи, вис присівши, вис лежачи, вис лежачи заді, вис зігнувшись.
4. Вправи в рівновазі: крокування переставними та перемінним кроком з різним положенням рук; поворот у присиді; зіскок прогнувшись.
5. Розвиток гнучкості вправами біля гімнастичної стінки.

Завдання № 11 (6 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.
2. Загальнорозвиваючі вправи з гімнастичною палкою.
3. Перекладина низька – вис стоячи – махом лівою поштовх правою переворот в упор – махом назад зіскок.
4. Бруси р/в сид на лівому стегні н/ж – зіскок кутом з переворотом кругом.
5. Гра на розвиток швидкості та спритності.

Завдання № 12 (6 клас)

1. Перешикування уступом по розрахунку 9-6-3 – на місці.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючи в парах.
3. Акробатика – із упора присів два перекиди вперед – довгий перекид вперед – стрибок вверх, прогинаючись у положенні доскока (хлопці). Із положення стоячи – нахил назад “міст” з допомогою – поворот кругом в упорі присів – перекид назад стійка на лопатках – перекид вперед встати (дівчата).
4. Стрибок – стрибок зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1м. 10 см.
5. Виконання вправ на силу біля гімнастичної стінки і на поперечині.

Завдання № 13 (7 клас)

1. Виконання команд – “Пів-кроку!”, “Коротше-крок!”, “Повний крок!”.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючі в парах.
3. Поперечина низька – махом однією поштовх другою підйом переворот в упор – махом назад зіскок з поворотом на 90° (юнаки). Бруси р/в, н/ж – махом однією поштовхом другою підйом переворотом в упор – махом назад зіскок з поворотом на 90° (дівчата).
4. Акробатика – з упору присів перекид вперед в стійку на лопатках (юнаки); з упору присів перекид назад в напівшпагат (дівчата).
5. Виконання вправ на гнучкість біля гімнастичної стінки.

Завдання № 14 (7 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням.
2. Загальнорозвиваючі вправи в русі.
3. Рівновага – крокування перемінним кроком – рівновага на лівій – крокування приставним кроком – зіскок прогинаючись в глибину (дівчата). Розходження

- при зустрічі вдвох (юнаки).
- 4. Акробатика – стійка на голові з упором руками (юнаки).
Стрибок – стрибок через козла в ширину висотою 1 м. 15 см. (дівчата).
- 5. Естафета на розвиток стрибучості.

Завдання № 15 (8 клас)

- 1. Виконання команди “Прямо!”.
- 2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючи в парах.
- 3. Вправи в рівновазі – кроки польки; зіскок із упора стоячи на лівому коліні, праву назад, в стійку лівим боком до колоди (дівчата).
- 4. “Міст” нахил назад – поворот в упор присів і перекид назад (дівчата).
Акробатика – стійка на руках (юнаки).
- 5. Естафета на розвиток сили та швидкості.

Завдання № 16 (8 клас)

- 1. Виконання поворотів “Ліворуч!”, “Праворуч!” в русі.
- 2. Загальнорозвиваючі вправи виконуючи в русі.
- 3. Бруси – підйом махом вперед в сід розкинувши ноги, перемах всередину – махом назад зіскок (юнаки). Бруси р/в – із виса присів – поштовх двома – підйом в упор – спад в вис лежачи прогнувшись – упор заді – зіскок махом вперед (дівчата).
- 4. Стрибок боком через коня в ширину висотою 1 м. 15 см. (дівчата).
Стрибок – стрибок зігнувши ноги через козла висотою 1 м. 15 см. (юнаки).
- 5. Естафета на розвиток сили.

Завдання № 17 (9 клас)

- 1. Виконання команди “Прямо!”.
- 2. Загальнорозвиваючі вправи на гімнастичній стінці.
- 3. Акробатика – стійка на руках – перекид вперед – довгий перекид вперед (юнаки). Рівновага на одній – перекид вперед, переворот боком (дівчата).
- 4. Поперечина – переворот в упор – опускання вперед вис кутом – махом назад зіскок (юнаки). Бруси р/в переворот в упор н/ж з опорою на в/ж – махом назад зіскок (дівчата).
- 5. Естафета на розвиток швидкості, спритності.

Завдання № 18 (9 клас)

- 1. Виконання поворотів праворуч”, ліворуч ” в русі.
- 2. Виконання загально розвиваючих вправ в русі.
- 3. Бруси – упор на руках – розмахування – підйом махом вперед в сід ноги нарізно (юнаки). Із виса присів на н/ж поштовхом двох ніг підйом в упор на в/ж (дівчата).
- 4. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1 м. 15 см. (юнаки).
- 5. Естафета на розвиток швидкості.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді таблиці 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студента

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
СЕМЕСТР 1		
Змістовий модуль I ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ		
Тема 1. Види та засоби гімнастики (4 год.)	поточний, семінарське заняття	1×5
Тема 2. Гімнастична термінологія (4 год.)	поточний	2×5
Тема 3. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики (2 год.).	семінарське заняття	1×5
Змістовий модуль II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ		
Тема 4. Стройові вправи (5 год.)	поточний, семінарське заняття	6×5
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи (5 год.)	поточний	5×5
СЕМЕСТР 2		
Змістовий модуль III ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ		
Тема 6. Техніки та методика навчання гімнастичним вправам (4 год.).	поточний, семінарське заняття	2×5
Тема 7. Акробатичні вправи, стрибки (2год.)	поточний, семінарське заняття	4×5
Тема 8. Вправи у висах та упорах (2 год.)	поточний	3×5
Змістовий модуль IV МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ		
Тема 9. Структура та зміст уроку гімнастики (2 год.)	семінарське заняття	1×5
Тема 10. Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття (10 год.)	поточний	6×5
Разом: 40 годин	Разом: 155 балів	

ВІІ. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Гімнастика і методика її викладання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 - 7.2.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

І курс

І та ІІ семестри

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього балів
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування практичних і семінарських занять	1	31	31
3.	Робота на семінарському занятті, у т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	5	50
4.	Робота на практичному занятті, у т.ч. виконання вправ, навчальна практика	10	26	260
5.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	31	155
6.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Максимальна кількість балів – 601. Розрахунок $601:100 = 6,01$				

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	оцінка	
	пояснення	
90 – 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 - 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35 - 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 – 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

➤ **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

➤ **методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;

- повний обсяг їх виконання навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціатива у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1). За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2). За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3). За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4). За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- Опорні конспекти лекцій.
- Навчальні посібники.
- Робоча навчальна програма.
- Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
- Засоби підсумкового контролю (тестові питання, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).
- Завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Гімнастика і методика її викладання».

Х. ПИТАННЯ ДО ЗАЛКУ

1. Загальна характеристика засобів гімнастики.
2. Характеристика стройових вправ.
3. Характеристика стройових вправ.
4. Характеристика гімнастичних стрибків та вільних вправ.
5. Прикладні гімнастичні вправи.
6. Характеристика гімнастичних в вільних вправах.
7. Класифікація стройових вправ.
8. Вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики.
9. Вихідні положення прямих, зігнутих рук та напрямок їх рухів.
10. Положення рук в загально розвиваючих вправах.
11. Роль і місце гімнастики у загальній системі фізичного виховання.
12. Особливості та зміст заключної частини уроку з гімнастики.
13. Освітньо-розвиваючи види гімнастики.
14. Поняття про хват, вис і підйом.
15. Правила скорочень в гімнастичній термінології.
16. Загальнорозвиваючі вправи.
17. Способи проведення загально розвиваючих вправ.
18. Характеристика стійок у загально розвиваючих вправах.
19. Характеристика оздоровчих видів гімнастики.
20. Характеристика травм і перша медична допомога на уроках гімнастики.
21. Характеристика прикладних гімнастичних вправ.
22. Причини травматизму на уроках гімнастики.
23. Структура уроку гімнастики.
24. Характеристика освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
25. Характеристика висів та упорів.
26. Характеристика видів гімнастики.
27. Поняття про сід, випад та їх різновиди.
28. Підготовка місць занять з гімнастики.
29. Методика навчання лазінню по канату в три прийоми.

30. Методика навчання стрибку в глибину на точність приземлення.
31. Методика навчання стрибку в глибину на точність приземлення.
32. Методика навчання із упору на в/ж – спад уперед у вис лежачи на н/ж.
33. Методика навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла.
34. Методика навчання із упору на в/ж – спад уперед у вис лежачи на н/ж.
35. Гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики
36. Методика навчання стрибку боком з поворотом на 90^0 .
37. Методика навчання стрибку в глибину на точність приземлення.
38. Гімнастичне обладнання.
39. Методика навчання стрибку боком.
40. Методика навчання стрибку боком через гімнастичного коня в ширину
41. Методика навчання підйому перевороту.
42. Методика навчання перекиду назад.
43. Методика навчання стрибку зігнув ноги.
44. Методика навчання опорному стрибку “в упор на колінах – зіскок махом рук”
45. Поняття про сід, присід та випад.
46. Передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
47. Особливості формулювання освітніх задач у гімнастиці.
48. Особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики.
49. Методика навчання довгому перекиду вперед.
50. Методика навчання перекиду вперед.
51. Правила запису загально розвиваючих вправ.
52. Поняття про допомогу проводкою та підтримку.
53. Особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики.
54. Характеристика етапів навчання гімнастичним вправам.
55. Правила запису вправ на гімнастичних приладах.
56. Методика навчання захвату ногами канату.
57. Техніка виконання зіскоку кутлом махом вперед на паралельних брусах.
58. Техніка виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах.
59. Техніка виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах.

60. Техніка виконання стійки на лопатках.
61. Техніка виконання перекиду вперед.
62. Техніка виконання стійки на лопатках.
63. Техніка виконання підйому перевороту із вису стоячи в упор на в/ж.
64. Техніка виконання стійки на кистях.
65. Техніка виконання стрибку ноги нарізно через коня в ширину.
66. Техніка виконання підйому переворотом із вису.
67. Техніка виконання лазінню в два прийоми.
68. Техніка виконання перевороту вбік.
69. Техніка виконання стрибку ноги нарізно через коня в довжину.
70. Техніка виконання зіскоку із сіда на стегні.
71. Техніка виконання розмахування вигинами.
72. Техніка виконання вису зігнувшись, вису розігнувшись.
73. Техніка виконання стрибка ноги нарізно.
74. Техніка виконання підйому перевороту із вису (стоячи).
75. Техніка виконання повороту кругом махом ноги вперед на гімнастичній колоді.
76. Техніка виконання підйому в упор на верхній жердині із вису присівши.
77. Техніка виконання стрибка зігнувши ноги.
78. Техніка виконання довгого перекиду вперед.
79. Техніка виконання підйому завісом.
80. Техніка виконання перекиду назад.
81. Техніка виконання перекиду стрибка.
82. Техніка виконання настрибуючи на місток.
83. Техніка виконання зіскоку махом назад з упору на низькій поперечині.
84. Техніка виконання в упорі на нижній жердині перемахів ногами.

XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Глейberman А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
4. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
7. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
8. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
9. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. - 110 с.
10. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
11. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
12. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
13. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

Додаткова:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.:

Советский спорт, 2008. - 72 с.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
6. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
8. Коригуюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.
9. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
- 10.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
- 11.Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
- 12.Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
- 13.Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
- 14.Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.
- 15.Сон А.М. Великие гимнасты Великой страны / А. М. Сон. – Москва : ИД Синергия, 2002. – 144 с.
- 16.Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.
- 17.Чайка А. В. Гімнастика : Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики / А. В. Чайка. – Харків : Ранок, 2010. – 128 с.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ»

Розробники:

О.С.Кожанова, старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Н.Л. Боляк, старший викладач кафедри фітнесу та рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Гімнастика і методика її викладання: Робоча програма навчальної дисципліни. – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, 2016. – 63 с.